

Pengaruh Media Sosial Whatsapp Dalam Meningkatkan Kesadaran Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut Pada Remaja

R. Ardian Priyambodo¹, Ernie Thioritz², Tiara³

ABSTRAK

Perkembangan dalam teknologi komunikasi digital, terutama media sosial, memberikan kesempatan besar untuk menyebarkan informasi mengenai kesehatan kepada anak muda yang merupakan kelompok yang mudah terkena masalah kesehatan gigi dan mulut karena kurangnya kesadaran mengenai kebersihan gigi. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti dampak media sosial WhatsApp sebagai alat pendidikan untuk meningkatkan kesadaran pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut di kalangan siswa SMP Negeri 1 Banggai Selatan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain pre-eksperimental satu grup pretest-posttest, melibatkan 30 partisipan yang dipilih melalui teknik convenience sampling berdasarkan kepemilikan ponsel dan aktifitas penggunaan WhatsApp. Proses edukasi dilakukan melalui grup WhatsApp dengan bentuk teks, gambar, dan video informatif sebanyak 8 kali dalam jangka waktu 2 minggu. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner yang dibagikan sebelum dan setelah intervensi, dengan analisis data menggunakan uji Paired Sample T-Test. Temuan penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam kesadaran remaja, di mana sebelum edukasi, responden dengan kesadaran baik hanya 13%, sedang 80%, dan buruk 7%; sementara setelah edukasi, angka tersebut meningkat menjadi 87% baik, 13% sedang, dan 0% buruk. Perubahan ini menunjukkan bahwa pemanfaatan media sosial WhatsApp sangat efektif sebagai sarana penyampaian informasi kesehatan dengan cara yang praktis, interaktif, dan mudah diakses oleh anak muda. Oleh karena itu, WhatsApp dapat dipertimbangkan sebagai alternatif media dalam program promosi kesehatan, khususnya untuk meningkatkan kesadaran dan perilaku menjaga kesehatan gigi dan mulut di antara siswa..

Kata kunci : WhatsApp; kesadaran remaja; kesehatan gigi dan mulut

The Influence of WhatsApp Social Media in Increasing Awareness of Dental and Oral Health Maintenance among Adolescents

ABSTRACT

The development of digital communication technology, especially social media, offers a significant opportunity to disseminate health information to young people a group particularly vulnerable to dental and oral health problems due to a lack of awareness regarding dental hygiene. This study aims to examine the impact of WhatsApp as an educational tool to increase awareness of oral and dental health maintenance among students at SMP Negeri 1 Banggai Selatan. The method used in this study is quantitative with a one-group pretest-posttest pre-experimental design, involving 30 participants selected through convenience sampling based on mobile phone ownership and active WhatsApp usage. The educational intervention was carried out through a WhatsApp group using informative text, images, and videos delivered 8 times over a two-week period. Data collection was conducted using a questionnaire distributed before and after the intervention, and the data were analyzed using the Paired Sample T-Test. The research findings show a significant increase in awareness among adolescents: before the education, only 13% of respondents had a high level of awareness, 80% were moderate, and 7% were low; whereas after the education, these figures shifted to 87% high, 13% moderate, and 0% low. This change demonstrates that the use of WhatsApp is highly effective as a means of delivering health information in a practical, interactive, and easily accessible manner for young people. Therefore, WhatsApp can be considered as an alternative medium in health promotion programs, particularly for increasing awareness and behavior regarding oral and dental health maintenance among students.

Keywords : whatsapp; adolescent awareness; dental oral health

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun belakangan, kemajuan teknologi informasi dan komunikasi telah berkembang dengan sangat cepat, di mana internet berperan sebagai sarana komunikasi utama yang sangat diperlukan oleh masyarakat. Transformasi ini mendorong peralihan dari teknologi komunikasi tradisional menuju era digital yang sepenuhnya modern. (Fauziah dkk., 2024)

Media sosial telah menjadi alat yang memberikan akses cepat dan luas terhadap berbagai jenis informasi. Berdasarkan penjelasan Van Dijk (Nasrullah, 2015:11), media sosial merupakan platform multimedia yang dibuat untuk membantu pengguna dalam kegiatan bisnis dan organisasi. Selain itu, media sosial bisa diartikan sebagai ruang daring yang dapat memperkuat interaksi sosial antara pengguna. (Harahap dkk., 2020)

Pengguna media sosial menggunakan platform ini untuk berbagi berbagai jenis konten seperti tulisan, gambar, audio, dan video, baik di antara sesama pengguna maupun dengan perusahaan. Pemilihan media untuk belajar sangat dipengaruhi oleh perkembangan teknologi, sementara internet berperan sebagai sarana utama untuk komunikasi, pemasaran, dan cara mendukung program-program pemerintah. Bersama dengan YouTube, Facebook, Twitter, Instagram, TikTok, dan WhatsApp, media sosial menyediakan beragam platform yang memfasilitasi interaksi ini. (Afriani, 2024)

Statistik menunjukkan bahwa tingkat penggunaan media sosial di antara para remaja terus meningkat dengan drastis. Berdasarkan survei terbaru, sekitar 90% remaja di berbagai belahan dunia menggunakan media sosial secara aktif setiap hari. Ini menggambarkan betapa besar peranan media sosial dalam kehidupan mereka. Dengan memanfaatkan media sosial secara tepat, para profesional kesehatan dapat menyampaikan informasi kesehatan yang penting dan positif kepada remaja. Ini tidak hanya meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya menjalani gaya hidup sehat, tetapi juga memberikan akses kepada sumber daya yang dibutuhkan untuk mengadopsi perilaku kesehatan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. (Mustofa & Sari, 2024)

Salah satu aplikasi yang umum dipakai untuk berkomunikasi adalah WhatsApp. Aplikasi ini dapat diakses di berbagai jenis ponsel, seperti iPhone, Android, dan BlackBerry. Saat ini, WhatsApp dipakai oleh berbagai kelompok, tidak hanya untuk berkomunikasi antar orang, tetapi juga sebagai alat untuk berdiskusi langsung tanpa bertemu muka. (Suhartini, 2021)

Kesehatan gigi dan mulut merujuk pada keadaan di mana mulut seseorang bebas dari kotoran seperti sisa makanan, plak, dan tartar. Plak secara alami terbentuk di gigi dan bisa menyebar ke seluruh area gigi jika seseorang tidak merawat kebersihan gigi dan mulut dengan benar. (Priselia dkk., 2021)

Berdasarkan studi tentang kesehatan yang dilakukan pada tahun 2018, remaja termasuk kelompok yang paling berisiko mengalami masalah kesehatan gigi dan mulut. Data menunjukkan bahwa 55,6% remaja yang berusia 10 hingga 14 tahun serta 51,9% remaja berusia 15 hingga 24 tahun mengalami berbagai gangguan pada gigi dan mulut, sementara pengelolaan kesehatan gigi dan mulut mereka masih tergolong rendah. Siswa di tingkat sekolah menengah pertama, yang umumnya berusia antara 12 hingga 15 tahun, berada dalam tahap awal masa remaja. Pada fase ini, terjadi perubahan fisik dan hormonal yang dikenal sebagai pubertas. Dalam masa remaja, baik anak laki-laki maupun perempuan, terjadi peningkatan kadar hormon, khususnya testosterone dan estrogen. Proses produksi hormon tersebut menyebabkan peningkatan sirkulasi darah, yang dapat berujung pada pembengkakan dan kelemahan pada jaringan gusi, yang dikenal sebagai gingivitis pubertas. Selain itu, perubahan hormon ini juga berhubungan dengan kemungkinan terjadinya periodontitis, di mana peningkatan hormon estrogen dan progesterone pada remaja menjadi sumber makanan bagi bakteri *Prevotella intermedia*, yang memiliki peran penting dalam pembentukan plak subgingiva dan perkembangan periodontitis. (Sandra dkk., 2023)

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif yang menggunakan desain pre-eksperimental dan pendekatan one group pretest-posttest. Penelitian dilaksanakan secara online melalui aplikasi WhatsApp dengan partisipan berasal dari siswa SMP Negeri 1 Banggai Selatan pada bulan April 2025. Populasi yang diteliti adalah seluruh siswa di SMP Negeri 1 Banggai Selatan yang jumlahnya mencapai 100 siswa, sementara sampel diambil menggunakan teknik convenience sampling, yakni siswa yang memiliki ponsel pribadi dan aktif menggunakan aplikasi WhatsApp. Dari hasil pemilihan, diperoleh sebanyak 30 siswa yang dijadikan sebagai sampel dalam penelitian ini. Instrumen yang dipakai terdiri dari kuesioner pretest dan posttest dengan skala Likert untuk mengukur tingkat kesadaran dalam perawatan kesehatan gigi dan mulut. Materi penelitian berbentuk edukasi yang disampaikan dalam bentuk teks, gambar, dan video yang dikirimkan melalui WhatsApp sebanyak delapan kali selama dua minggu.

Teknik pengumpulan informasi dilakukan dengan mendistribusikan kuesioner sebelum dan setelah intervensi edukasi. Selain itu, data sekunder juga diambil dari sumber seperti buku, artikel, dan jurnal yang relevan. Proses pengolahan data meliputi tahapan editing, coding, dan tabulasi, kemudian dianalisis dengan metode univariat untuk menggambarkan karakteristik dari responden serta distribusi tingkat kesadaran. Selain itu, analisis bivariat digunakan untuk mengevaluasi dampak edukasi melalui WhatsApp dalam meningkatkan kesadaran mengenai kesehatan gigi dan mulut. Temuan penelitian disajikan dalam bentuk tabel yang menunjukkan distribusi frekuensi dan persentase, disertai dengan penjelasan naratif untuk menampilkan perubahan tingkat kesadaran responden sebelum dan setelah mengikuti edukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini dilakukan pada 30 siswa SMP Negeri 1 Banggai Selatan dengan pengumpulan data melalui kuesioner pre-test dan post-test yang dibagikan via WhatsApp.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik		Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Perempuan	14	47%
	Laki-laki	16	53%
	Total	30	100%
Usia	13 tahun	10	33%
	14 tahun	11	37%
	15 tahun	5	17%
	16 tahun	3	10%
	17 tahun	1	3%
	Total	30	100%

Dari tabel 1 terlihat distribusi frekuensi berdasarkan jenis kelamin menunjukan bahwa jumlah responden Perempuan mencapai 14 orang (47%) sementara responden laki-laki mencapai 16 orang (53%).

Selanjutnya dalam distribusi frekuensi berdasarkan usia, mayoritas responden yang mengisi kuesioner memiliki usia 14 tahun yaitu 11 orang (37%), berumur 13 tahun sebanyak 10 orang (33%), umur 15 tahun sebanyak 5 orang (17%), umur 16 tahun sebanyak 3 orang (10%), pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut sebelum diberikan intervensi melalui whatsapp.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat kesadaran Remaja sebelum dilakukan edukasi

Tingkat kesadaran pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut sebelum dilakukan edukasi	Frekuensi	Persentase
Baik	4	13%
Sedang	24	80%
Buruk	2	7%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa sebelum diberikan edukasi kesehatan gigi dan mulut dengan menggunakan media sosial whatsapp, responden menunjukkan kesadaran baik yaitu sebanyak 4 siswa (13%), responden yang memiliki kesadaran sedang sebanyak 24 siswa (80%), dan responden yang memiliki kesadaran buruk sebanyak 2 siswa (7%).

Tabel 3 distribusi frekuensi berdasarkan tingkat kesadaran remaja sesudah diberikan edukasi

Tingkat kesadaran pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut sesudah dilakukan edukasi	Frekuensi	Persentase
Baik	26	87%
Sedang	4	13%
Buruk	0	0%
Total	30	100%

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat sesudah diberikan edukasi kesehatan gigi dan mulut dengan menggunakan media sosial whatsapp, responden menunjukkan kesadaran baik yaitu sebanyak 26 siswa (87%), responden yang memiliki kesadaran sedang sebanyak 4 siswa (13%), dan yang memiliki kesadaran buruk sebanyak 0 siswa (0%).

Tabel 4 Pengaruh penggunaan media sosial whatsapp dalam meningkatkan kesadaran remaja

Tingkat kesadaran pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut pada remaja	Sebelum	Sesudah
Baik	13%	87%
Sedang	80%	13%
Buruk	7%	0%
Total	100%	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa sebelum di berikan edukasi kesehatan gigi dan mulut dengan menggunakan media sosial whatsapp, responden menunjukkan kesadaran baik 13%, responden yang memiliki kesadaran sedang 80% dan responden yang memiliki kesadaran buruk 7%.

Kemudian sesudah diberikan edukasi kesehatan gigi dan mulut dengan menggunakan media sosial whatsapp terjadi peningkatan kesadaran dimana responden yang memiliki kesadaran baik 13% menjadi 87%, responden yang memiliki kesadaran sedang 80% menjadi 13%, dan responden yang memiliki kesadaran 7% menjadi 0%.

PEMBAHASAN

Ketidapahaman dan pengetahuan yang kurang terhadap kesehatan gigi dan mulut dapat menyebabkan kesadaran remaja yang umumnya berada dalam kategori sedang, Dimana rata-rata remaja masih belum menerapkan waktu menyikat gigi yang tepat, cara yang kurang baik dalam menyikat gigi, kurangnya penggunaan dental floss (benang gigi), jenis makanan yang kurang sehat, penggunaan pasta gigi yang berlebihan, penggunaan sikat gigi yang kurang tepat, serta tidak pernah melakukan kunjungan ke klinik gigi setiap 6 bulan sekali, yang disebabkan oleh kurangnya informasi. Namun setelah diberikan intervensi kesehatan gigi dan mulut kesadaran remaja mengalami peningkatan dimana rata-rata responden dalam kategori baik.

Pengaruh media sosial whatsapp dalam meningkatkan kesadaran pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut pada remaja Smp Negeri 1 Banggai Selatan dinilai dari apakah terjadi peningkatan hasil pre-test dan pos-test yang dilakukan, sehingga dari hasil penyajian data tercantum perubahan tingkat kesadaran dari sebelum dan sesudah di beri intervensi kesehatan, yang menunjukkan bahwa pengaruh media sosial whatsapp dalam meningkatkan kesadaran pemeliharaan kesehatan gigi dan mulut pada remaja efektif dilakukan.

Hal ini didukung oleh beberapa penelitian yang sama seperti pada penelitian oleh Ajeng dkk (2024) penelitian oleh Dewi Saputri dkk (2021). Bahwa setelah diberikan intervensi kesehatan kesadaran responden nilai rata-rata post-test lebih tinggi dari pada nilai rata-rata kesadaran pre-test yang menunjukkan bahwa ada pengaruh media sosial whatsapp dalam meningkatkan kesadaran remaja.

Keberhasilan suatu proses pendidikan kesehatan dapat diukur melalui beberapa indikator seperti pengetahuan, sikap dan tindakan yang berubah ke arah yang lebih baik sesuai dengan materi yang diberikan. Keefektifan media sosial whatsapp bisa dinilai dari cara penyampaian informasi yang lebih cepat karena dapat disampaikan melalui ruang obrolan khusus dari peneliti kepada responden yang bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja, sehingga informasi yang disampaikan dapat dikirimkan dengan mudah melalui pengiriman gambar dan video. Sehingga dapat disimpulkan Whatsapp adalah aplikasi yang efektif digunakan untuk pembelajaran, karena Whatsapp memungkinkan peneliti untuk menyampaikan materi pembelajaran dalam ukuran media yang kecil sehingga tidak membebani responden dan membuat responden untuk lebih mudah mendapatkan informasi. Serta Aplikasi Whatsapp juga cocok digunakan untuk responden dengan gaya hidup yang sibuk, karena Whatsapp dapat menyimpan riwayat obrolan secara kronologis dan memudahkan responden untuk mengulang kembali materi-materi yang sudah disampaikan oleh peneliti (Arman dkk., 2021)

KESIMPULAN DAN SARAN

Whatsapp terbukti efektif sebagai media edukasi digital dalam meningkatkan kesadaran remaja tentang kesehatan gigi dan mulut, terlihat dari peningkatan pemahaman dan perubahan perilaku positif setelah diberikan edukasi berupa teks, gambar, dan video secara berkala. Oleh karena itu, pihak sekolah disarankan mendukung pemanfaatan whatsapp melalui kegiatan ekstrakurikuler atau penyuluhan, siswa diharapkan lebih aktif menggunakannya sebagai media belajar, serta tenaga kesehatan perlu menyajikan materi yang menarik, mudah dipahami, dan relevan agar pesan kesehatan lebih mudah diterima dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, D. (2024). Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Media Sosial Whatsapp terhadap Pemahaman Ibu tentang Menu MPASI Bergizi di Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Media Sosial Whatsapp terhadap Pemahaman Ibu tentang Menu MPASI Bergizi di Kabupaten Sumedang, 8(1). <https://doi.org/10.7454/epidkes.v8i1.1096>
- Arman, N. S., Lendrawati, L., & Adnan, S. (2021). Perbandingan Efektivitas Pendidikan Kesehatan Gigi dan Mulut Melalui Media Aplikasi Whatsapp dengan Media Alat Peraga terhadap Perubahan Perilaku Siswa SMAN 3 Padang. *Andalas Dental Journal*, 9(1), 38–44. <https://doi.org/10.25077/adj.v9i1.100>
- Azhari Harahap, I., Yusdi Arwana, N., & Wahyu Tami Br Rambe, S. (2020). Teori dalam Penelitian Media. *Jurnal Edukasi Nonformal*, 3(2), 136–140.
- Fauziah, I. N. N., Saputri, S. A., & Herlambang, Y. T. (2024). Teknologi Informasi: Dampak Media Sosial pada Perubahan Sosial Masyarakat. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(1), 757–766. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i1.645>
- Haryanti, A. (2015). Pengaruh Pendidikan Kesehatan tentang Pemeliharaan Kesehatan Gigi terhadap Pengetahuan dan Motivasi pada Anak Usia Sekolah di SDN Karangdadap Kabupaten Banyumas. Bachelor thesis, Universitas Muhammadiyah Purwokerto., 14–44. Diambil dari [http://repository.ump.ac.id/2563/3/Anti Haryanti BAB II.pdf](http://repository.ump.ac.id/2563/3/Anti%20Haryanti%20BAB%20II.pdf)
- Priselia, D., Ridwan Chaerudin, D., Widyastuti, T., & Heriyanto, Y. (2021). Gambaran Kebersihan Gigi Dan Mulut Pada Remaja (Studi Literatur). *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 357–361. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i1.692>
- Sandra, F., Komariah, K., Widyastuti, W., Lubis, M. N. P., Claresta, B., Setiawan, J., ... Anastasya, L. (2023). Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi dan Mulut pada Remaja: Siswa SMP St. Bellaminus Menteng Jakarta. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 94–103. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i1.1434>